



食事だより

令和7年度5月号
社会福祉法人 童心会

さわやかな季節になりました。5月になると、緑色が鮮やかなグリーンピースやソラマメなどが出回ります。香りや味にちょっとくせはありますが、ビタミンB2やマグネシウムなどの栄養に富んだ旬の味覚です。今年もソラマメのさやむきを子どもたちと一緒にしていきます。

背筋を伸ばして正しい姿勢で食事

食事の際は姿勢を正して食べるのもマナーの一つです。

悪い姿勢は見た目も良くありません。子どもが行儀の悪い食べ方をしていたら、背筋を伸ばしてきれいな姿勢で食事をするように声をかけてあげてください。

また、子どもは親の真似をするもの。ふと油断したときに自分自身の姿勢が崩れていた…なんてこともあるかもしれません。子どもと一緒に、自身のマナーも見直して、美しく楽しい食事時間にしましょう。



●正しい姿勢にするために

- ◇ テーブルは、手がひじから自由に動かせる高さにする
- ◇ 背もたれにすき間がある時は、背中にクッションなどを入れる
- ◇ イスの高さは、足の裏が床にしっかりとつく位置にする
- ◇ お茶碗・お椀は持って食べる

★悪い姿勢

- ・背中が丸くなってる
- ・横を向いている
- ・前かがみで食べる
- ・イスにもたれかかる
- ・ひじをついて食べる
- ・箸を持ってない手がテーブルの下にある

★正しい姿勢の効果

● 消化・吸収力のアップ！



⇒背筋が伸び、お腹が圧迫されず、消化が良くなる
⇒成長につながる

● 良いかみ合わせが保たれる！



⇒よく噛んで、ゆっくり食べる事で満腹感が得られ食べ過ぎ防止につながる
⇒脳が活性化する

● ボディーバランスが保たれる！



⇒ケガをしにくくなる

● 誤嚥(ごえん)防止！



⇒姿勢が悪いと食べ物が飲み込みにくくなり、喉に詰まったり気管に入ってしまう原因にもなります

★よく噛んで食べましょう！

1. ゆっくり味わう
2. 一口を少なく
3. 奥歯でしっかり噛む



★口の中に食べ物が、
はいったままのおしゃべりはやめましょう！



もともとは「端午の節句」「菖蒲の節句」と呼んで、男の子の健やかな成長を祈願する行事の日でした。端午の節句は中国伝来の風習ですが、かしわ餅を食べるのは日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」と言われています。

たけのこの皮むきをしました



たけのこを見てみたり、触ってみたり

毛がゴワゴワしていて、ビックリしている子や、興味深く触っている子、色々な表情が見られました。ひまわり組さんとさくら組さんには皮を剥いてもらいました。



子ども達が剥いたたけのこを
たけのこご飯にして
お食事で食べました。